

http://www.aleteia.org/es/estilo-de-vida/contenido-agregado/cual-es-la-clave-para-envejecer-bien-5772251634860032?utm_campaign=nl_es&utm_source=daily_newsletter&utm_medium=mail&utm_content=nl_es-05/03/2015

¿CUÁL ES LA CLAVE PARA ENVEJECER BIEN?

EL BUEN ENVEJECER LLEVA CONSIGO SERENIDAD, PAZ Y UNA ÍNTIMA Y HUMILDE SATISFACCIÓN INTERIOR

Los ancianos somos y tenemos algo de todo: cualidades y defectos, somos inciertos y variables, o firmes y seguros. Envejecemos de forma individual y distinta con la interacción de factores externos ambientales, con el propio carácter y las propiedades personales.

Sin embargo, siempre podremos modificar y mejorar con el esfuerzo que sea necesario nuestra forma de ser y actuar, nuestros hábitos y tendencias, para aproximarnos a ese ideal que nos agradecería ser y haber sido.

Nos vale la pena tener un proyecto optimista y “deportivo” de buen envejecer en todas las edades y situaciones. Las marcas no serán olímpicas en lo físico, ni éxitos clamorosos en lo intelectual-afectivo, pero podrán llenarnos y ocuparnos de tal forma que nos falte tiempo para cubrir todas las actividades programadas.

Existen varias formas de envejecer. He aquí las más comunes:

Envejecer bien

El buen envejecer lleva consigo serenidad, paz y una íntima y humilde satisfacción interior. Es bueno igualmente para la familia porque facilita los cuidados, cuando son necesarios, en un intercambio de agradecimiento y cariño.

Desde el punto de vista social, el que envejece bien se forma como un ejemplar centro solidario, de servicio, sin egoísmo y es un modelo a imitar y extender.

Envejecer mal

De todas las maneras de envejecer mal (el egoísta, el avaro, el autoritario, el desconfiado)...la peor es la de no querer envejecer, no admitir la edad y atarse a una falsa juventud, tratando de aparentar diez o veinte años menos que se van cumpliendo en riguroso secreto.

Esta forma de envejecer condena a la esclavitud de vivir una vida estéril y costosa, de esfuerzo y sacrificio para conseguir una figura engañosa durante algunos, pocos años. El tiempo revelará la evolución inexorable hacia la realidad de la vejez encubierta.

Por otra parte esta personalidad un tanto narcisista no impide que lo sea bueno con su familia y amigos. Su error repercute esencialmente sobre sí mismo. No es feliz.

Envejecer en la resignación

La vida en resignación no es triste. Es algo completamente natural: conformarse humilde y simplemente a la normal evolución personal.

La veo encarnada en la tranquila ESPERA de los viejos. ¿En la espera de qué?..¡De la eternidad!

Envejecer en la penumbra humana

Es una forma de buen envejecimiento pero con un punto de vacío triste. El arquetipo es un profesional culto, educado, racionalista. Todo lo pretende explicar y sigue los descubrimientos científicos y técnicos a su alcance y nivel.

Limitado por su edad y trastornos de salud, vive una vida racional de cuidados médicos discretamente, sin ocultar ni exhibir achaques, dolencias y sufrimientos que soporta con toda paciencia. Es riguroso en seguir los tratamientos y medicación indicados por su médico, en conexión con un centro hospitalario y científico.

La penumbra, es que ya vislumbra el fin (nunca habla de la muerte) sin encontrar sentido a la vida. No se conforma y en su inquietud generalmente se aproxima cada vez más a Dios, no por miedo sino por conversión.

Envejecer en la esperanza

Es la forma cristiana de envejecer. Esperan de las distintas religiones la respuesta a los enigmas del destino, de la vida, de la muerte.

La esperanza cumple en la trascendencia los deseos más profundos, fundados en promesas divinas, de ser eternos y felices. El anciano que envejece en la esperanza ACEPTA sus limitaciones, enfermedades, sufrimientos...todo lo que lleva consigo la vejez porque entiende el sentido positivo del dolor y el caminar hacia el fin dichoso.

Es humano, sufre y se resiste a la muerte, "no tengo ninguna prisa" - decía un nonagenario-, pero es diferente a sufrir sin objeto. Son obstáculos del camino más o menos escabrosos antes de llegar a la meta.

El envejecer sin y con esperanza es semejante a dos árboles iguales, plantados en buena tierra, cuidados con esmero y que dan fruto excelente. Sin embargo con el tiempo se van agotando. Uno se seca y cae al suelo estéril. El otro posee una semilla oculta, que llevada por un viento irresistible, brota en otra tierra con una belleza y esplendor que nunca tuvo.

Adaptado del libro "Escritos para ancianos optimistas" de Eumenio García Vidal. Artículo publicado por LaFamilia.info

sources: LAFAMILIA.INFO